

## На заметку мамам

### Как правильно подобрать обувь ребенку.

Вы знаете, что выбирая обувь себе или ребенку, не достаточно знать ее размер. Обувь надо обязательно примерить. Взрослый человек ориентируется на свои тактильные ощущения и жизненный опыт. С детьми же дело обстоит гораздо сложнее.

Нет смысла спрашивать у малыша: «Не жмет ли ботиночек?». У него еще мало опыта в ношении обуви, и он пока не знает, что значит «жмет» или «не жмет».

К тому же, жировой слой, который есть на детской стопе, снижает болевые ощущения. Малыш может перепутать ботиночки местами и ходить так, не ощущая дискомфорта. Как же подобрать детскую обувь?

Во-первых, необходимо выяснить размер обуви. Для этого надо определить размер стопы и полноту.

Во-вторых, обувь нужно обязательно примерить на ребенка, так как у разных производителей размеры могут немного отличаться.

По этой причине не стоит дарить ботиночки или сандалии, даже если вы знаете размер обуви.

#### 1. Определяем размер обуви

Чтобы определить размер обуви, нужно измерить длину стопы.

Для этого поставьте обе ножки малыша (в носках) на лист бумаги и обведите их карандашом.

Измерьте расстояние от самой выступающей точки пятки до наиболее выступающего пальца. Если для правой и левой ноги длины оказались различны, выберите наибольшую. Округлите полученный результат до 5 мм. Получится размер обуви в метрической системе. В штихмассовой системе, которая также используется в России, размером обуви считается длина стельки в штихах (1 штих =  $\frac{2}{3}$  см).

Длина стельки обычно больше длины стопы на так называемый декоративный припуск. Его длина может колебаться от 0 до 1,5 см. Этот факт учитывается при переводе размеров из одной системы в другую.

Маленькие дети не любят долгих примерок, поэтому чтобы облегчить себе выбор детской обуви, вырежьте из бумаги обрисованные стопы малыша и наклейте на картон. Полученные лекала можно вкладывать в новые ботиночки, чтобы определить «на глаз», поместится ли стопа ребенка в длину и в ширину. Если да, то можно примерить обувь на ножки ребенка.

Между носком ботинка и пальчиками ребенка должно оставаться около 1 см. Летом ножка малыша может немного отекает. А зимой в сапожках должно быть пустое пространство, в котором скапливается теплый воздух, благодаря чему ножки не будут мерзнуть. Кроме того, необходим запас для роста ступни.

Как это определить? Попробуйте вставить свой мизинец между пяткой ребенка и задником обуви. Толщина мизинца взрослого человека составляет приблизительно 1 см. Малыш при этом должен стоять на полу, чтобы он случайно не поджал пальчики и не ввел вас в заблуждение.



## 2. Определяем полноту

Обувь должна подходить не только по размеру, но и по полноте.

Полнота (подъем) стопы – это обхват стопы в самом широком месте ее носочной части. Слишком узкая обувь деформирует стопы малыша и нарушает кровообращение. В тесной зимней обуви мерзнут ноги.

С другой стороны, в слишком широком ботинке нога не имеет опоры и неустойчива.

Обувь должна легко надеваться и сниматься. Если надевание ботинка требует усилий (ножка еле втискивается), не стоит их покупать с расчетом, что они «разносятся». Пока ботинки будут «разнашиваться», ребенок из них уже вырастет. Попробуйте примерить другую пару с большей полнотой.

Детская обувь выпускается трех видов полноты в пределах каждого размера: широкая, средняя, узкая. Некоторые модели летней обуви имеют возможность регулировать полноту обуви с помощью застежек или «липучек».

### **В каком возрасте можно надевать первую обувь ребенку?**

Некоторые мамы считают, что первую обувь надо надевать ребенку, когда он начинает становиться на ножки возле опоры. Мотивируя это тем, что так малыш будет правильно ставить стопу, и не будет подниматься на цыпочки.

Ортопеды утверждают, что обувь такому маленькому ребенку не нужна. Исключение составляют дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которым шьется специальная обувь на заказ.

Когда малыш научится ходить, вот тогда можно купить ему первую обувь для прогулок. А дома лучше бегать босиком. Так укрепляются связки и мышцы маленькой ножки. Кроме того, хождение босиком — один из способов естественного закаливания.

### **Почему не рекомендуется покупать детскую обувь «на вырост»?**

Не покупайте обувь «на вырост» малышу, который недавно научился ходить, иначе он будет часто падать.

Нельзя покупать «на вырост» обувь с супинатором, так как положение супинатора не будет соответствовать своду стопы и может способствовать ее неправильному формированию.

Слишком свободная обувь приводит к усталости в ногах, быстрой утомляемости при ходьбе.

В обуви большого размера походка становится шаркающей, что может войти в привычку.

Ножка ребенка находится в незафиксированном положении внутри ботиночка, что способствует натиранию мозолей.

В зимней обуви, купленной на несколько размеров больше, мерзнут ноги.

В первые три года стопа ребенка растет очень быстро — на 2-3 размера в год. То есть новые сандалики, ботиночки, сапожки малыш сможет поносить только один сезон.



## О ЗНАЧЕНИИ ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ ОБУВИ ДЛЯ РЕБЕНКА

Сегодня три четверти детей нуждаются в **ортопедической обуви**. Одно из наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательной системы у детей, требующее своевременной диагностики для предупреждения развития тяжелых деформаций, – это плоскостопие. Следует отметить, что термин «плоскостопие» является по своему определению не совсем корректным. С точки зрения специалиста, есть два крайних **вида деформаций стопы: плоская стопа – полая стопа** и еще целый ряд специфических видов деформаций, которые характеризуются различными сочетаниями деформаций продольного и поперечного сводов. Наиболее выраженные дефекты – это отведение-приведение большого пальца, вальгус-варус и пронация-супинация, более известная как плоскостопие – деформация стопы с уплощением ее сводов. Но все это лишь вершина айсберга. Помимо множества неудобств неправильно развивающаяся стопа способна потянуть за собой целый ряд заболеваний опорно-двигательного аппарата. И если не производить своевременную коррекцию стопы в раннем возрасте, нарушения приводят к болезням суставов, невралгии, сердечно-сосудистой дистонии.



**Выбираем «правильную» обувь** Правильно подобранная для ребенка обувь – залог здоровья малыша. Это утверждение не является преувеличением, так как положение стопы, мягкая пятка, высокий каблук, жесткая подошва – все это отражается на всей опорно-двигательной системе. Кроме того, плохо подобранная обувь самым негативным образом сказывается и на психологическом настрое малыша. Ребенок раздражается, быстро устает и капризничает, а родители... Родители не подозревают, что виной всему неудобные ботиночки! Для того чтобы при ходьбе стопа принимала физиологическую форму и не деформировалась, необходимо **правильно подобрать обувь**

## Не всякая обувь ортопедическая

**Детская ортопедическая обувь** – в первую очередь профилактическая. Основной ее задачей является профилактика патологии и правильное формирование свода стопы. До 3–4 лет ботиночки должны плотно охватывать щиколотку, так как ношение короткой обуви приводит к деформации пальцев и быстрому утомлению ноги. Желательно отдать предпочтение широкому носку, который не стесняет пальцы и защищает от ударов. Подошва должна быть легкой, гибкой, достаточно твердой и не скользить. Ребенку до 6–8 лет необходимо наличие невысокого, устойчивого, широкого каблука. При этом высота каблука должна быть не более 1/14 длины стопы. Кстати, надевая обувь на широком устойчивом каблуке, малыш тренирует мышцы ног и спины, а также выправляет осанку. Важнейшим достоинством этой обуви является наличие вклеенной на фабрике ортопедической стельки со супинатором, назначение которой – профилактика возникновения плоскостопия. Супинатор – маленький бугорок у внутреннего края подошвы, который поднимает продольный свод стопы и обеспечивает физиологически правильную фиксацию ножки.

При производстве «правильной» обуви используются только **натуральные высококачественные материалы: кожа и нубук**. Они растяжимы, пластичны, обеспечивают микроциркуляцию воздуха и испарение влаги, в общем, обладают отличными гигиеническими качествами. А вот обувь из синтетических материалов – резины, пластика, кожзаменителя — ни ортопеды, ни дерматологи носить не советуют.

### *Индивидуальный подход*

В большинстве случаев проблемы стопы можно решить с помощью использования специальных **стелек-супинаторов**. Стелька-супинатор возвращает стопу ребенка в правильное положение и в течение дня работает как своеобразный тренажер мышц стопы – те мышцы, которые были до этого в гипертонусе, отдыхают, а те, которые не работали, начинают набирать форму. При правильном подборе корректирующих модулей это приводит к выравниванию сводов стопы и нормализует положение пятки. Таких стелек сегодня на рынке обуви достаточно много. Но, ни в коем случае нельзя самостоятельно приобретать лечебные стельки. Их неправильное применение может привести к еще более серьезным нарушениям. Дело в том, что деформации левой и правой стопы могут существенно отличаться, следовательно, лечебная стелька может быть только индивидуальной. Она должна быть сделана по «вашему» лекало с большой точностью. Диагностика и изготовление индивидуальных стелек всегда были дорогостоящим процессом: снимался гипсовый отпечаток стопы, затем вручную формировался макет. Такие стельки заказывают только в специализированных ортопедических центрах.



## ***Комментарий врача-ортопеда***

Обычно первый визит к ортопеду рекомендуют в 3 месяца, затем в 6 месяцев, в год и далее один раз в год (если не выявлено никаких нарушений). Наиболее опасный период для развития возможных деформаций – от 8 месяцев до 1,5 лет. В этом возрасте ребенок начинает самостоятельно ходить. Изменяется положение тела в пространстве, что оказывает огромное влияние на весь организм. Происходит перераспределение нагрузки на позвоночник, тазобедренные суставы, вестибулярный аппарат и активизируется мышечная работа. Поэтому к выбору обуви стоит подойти со всей ответственностью. От нее очень многое зависит.

Всем детям до 3–4 лет (а в идеале до 6–7 лет) желательно покупать именно ортопедическую обувь. Многие родители неправильно понимают понятие «ортопедическая». Считают, что она необходима только в случае наличия деформаций стопы. Это наиболее распространенное заблуждение. На самом деле детская ортопедическая обувь массового производства выполняет лишь профилактическую функцию. Основная задача такой обуви – способствовать правильному развитию стопы и не допустить развития деформаций.

### ***Как правильно выбрать ортопедическую обувь.***

Правильно подобранная ортопедическая обувь предохраняет стопу от механических повреждений, поддерживает амортизационную и рессорную функцию стопы и соответствует ее анатомо-физиологическим особенностям. Оптимальный вариант — это модели с широким носком, анатомической стелькой, супинатором, небольшим широким каблуком, жесткой фиксированной пяткой, снабженной по верхнему краю мягким валиком (для предохранения от мозолей). И самое главное, обувь должна четко соответствовать размеру (длине и полноте) стопы. Неправильно подобранная обувь может стать причиной всевозможных болезненных деформаций стопы, что в свою очередь провоцирует заболевания опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Уже существующие деформации стопы практически невозможно исправить только при помощи ортопедической обуви. При уже существующих деформациях стопы помогут лечебные стельки-супинаторы. Лечебные стельки имеют определенный микрорельеф поверхности, который позволяет фиксировать стопу в наиболее правильном положении, снимает нагрузку с определенной группы мышц и нагружает те мышцы, которые из-за деформаций стопы не получают необходимую нагрузку. Длительное ношение лечебных стелек способствует возвращению стопы в анатомически-правильное положение. Только подбирать такие стельки должен врач-ортопед с учетом анатомических особенностей стопы. При использовании лечебных стелек необходимо раз в 2–3 месяца проходить осмотр у ортопеда и в случае необходимости менять их модель стелек. Обычно для полного излечения требуется от 6 месяцев до 3-х лет, в зависимости от характера первоначальных деформаций стопы

**Надеюсь, что эта информация будет вам полезна.**  
**Инструктор по физической культуре МБДОУ № 37 «Гвоздичка»**  
**Гогунская В.А.**